

التحرير الصحافي . اما القسم الاول فلا يتقاضى اجوراً ولكن القسم الثاني يتقاضى ولكنها اجرة لا تتفق مع مطلوبات المرأة المصرية فتضطر ان تقتصد وبعضهن يقتصد ما يساوي المائة جنيه سنوياً

ولقد لاقت المرأة صعوبات كثيرة في بدء امرها لان الرجال ضايقن النساء كثيراً ولم يتركوا لمن حتى اتفه المواضيع للكتابة عنها لان الرجل كان يكتب حتى ان الازياء التي لا خبرة له بها ولكن لم يستمر الرجال طويلاً وملوا الكتابة عن هذه المواضيع فاستلمتها النساء

« المحبط »

مفط الصحة

افادات ونصائح

مداخل

الدكتور بشاره افندي منسى

الهواء من اخص المواد الضرورية لحياة الحيوان والنبات وهو الوسط الذي نعيش فيه المحيط بجميع الكرة الارضية ممتداً الى مساحة نحو ٤٥ ميلاً من سطحها وتركيبه ان كان صرفاً من جزء من الاوكسجين الى ٤ من النتروجين مع قليل من الحمض الكربوليك وبخار الماء ويشغل التركيب المذكور مواد اخرى منها صحية كاللاوزون او مضره كجراثيم الامراض المتنوعة التي يجعلها الهواء فتدخل اعضاء التنفس وتخلط بالدمجة الجسم ودمه فتسمو وتشكائر وتأتي باضرار متنوعة

ان معدل كمية الهواء التي تدخل رئتي الانسان بعد كل شهقة نحو ثلاثين قيراط مكعب ويلزم لكل شخص في الراحة بمدة ٢٤ ساعة نحو ٦٨٦٠٠٠ قيراط مكعب من الهواء الا ان هذه الكمية تختلف تبعاً لسن الشخص وحالته الصحية وحركة اعضائه وحسن التغذية . وجودة الصحة تكون غالباً مصحوبة بنشاط التنفس الذي يجب دائماً ان يتم بواسطة الانف والفم مطبوفاً

يجب الالتفات التام الى كل ما يأول الى تقوية هذه الوظيفة المهمة واصلاح ما يشوب فوائدها خصوصاً في المعرّضين للأمراض الصدرية التدرجية فان هذه الادواء المعروفة بالسل الرئوي يكون سببها الاول غالباً انتقال جراثيم تعرف بباشلس التدرن التي اكتشفها كوخ سنة ١٨٨٢ فبهذه تدخل الجسم باستنشاق الهواء المختلط بها وليس سببها متوقف على التعرض للبرد فقط . فالمادة التي تنفث بسعال المسالين تحتوي غالباً على كمية عظيمة من تلك الجراثيم فاذا بصق المصابون بهذه العلل على البلاط او الحيطان او الطرق او في محلات اخرى فمادة البصاق تجف بعد حين وتتحول الى غبار يمتزج بالهواء فيفسده وكل من استنشق من ذلك الهواء يكون معرضاً للعدوى ويمكن ان تنصل العلة الى شخص آخر بواسطة الجراثيم الموجودة في نفثات المصاب عند سعاله او عطسه ولذلك يجب على العليل المصاب بالتهاب شعبي وسعال ان يكتم فيه عند القحة بقماش مخصوص وان يحذر من تلك المادة السيئة الحرارة عند العموم وهي ان يسدّ فيه يده اليمنى عند السعال ثم يجيى بذات اليد صدقه كأنه يريد تلقيحه بعلمه ولا مشاحة ان لاخطر من السكن مع المسلول اذا احتس العليل مما تقدم واتلفت المادة التي ينثنها بالوسائط الفعالة

انقسم الاسباب المؤدية للاصابة بداء السل التدرجي والتي يمكن تفادها الى اسباب مهيئة ومتممة . فمن الاسباب المهيئة او المعدة سوء التغذية ، والسكن في محلات قذرة لا يتراوحها الهواء النقي ، او ضيقة مزدحمة بالسكان ، والانفراط بالمذات وبكل الاعمال التي تحط القوى وتنهك الجسم ، واشغال البال بالحزن الشديد والحقد والحُموم التي اذا طالت اضعفت الجسم واعادته لقبول الامراض المتنوعة التي يتعرض اليها الشخص ومن الاسباب المهيئة ايضاً عدم استعمال الوسائط الصحية المقوية والمشاركة للبنية خصوصاً المصابين بسوء قينة والمولودين من والدين ضعفاء مصابين بالعلة وكل مرض يحط البنية و يضعف قوى التدريرات الحية الصحية الموجودة فيه التي تدافع عنه وتدفع المرض يكون مهيئاً للعدوى بالسل الرئوي خصوصاً ما اصاب امضاء التنفس وبجاري الهواء سيف الجسم

اما الاسباب المتممة لقبول هذه العلة فهي دخول جراثيم باشلس السل الى داخل الجسم بواسطة الانف عند استنشاق الهواء المشبع من جراثيم العلة او بالفم بواسطة الاطعمة الغير النقية او استعمال الادوات الملوثة بباشلس السل او بالتلقيح رأساً في الجلد . وحيث ان مقاومة التدريرات الصحية المذكورة لباشلوس السل غير واف للفتك بها فننمو هذه ولشكاثر وفتنك بالمصاب

والمسلول يمكن ان يشفى في بيته احياناً كثيرة اذا انتبه للامر في بادىء الحال واحسن العلاج بحسب اشارة طبيب ماهر واتخذ كل الوسائل الفعالة اللازمة . فاذا وجد شخص في عائلة مصاباً بالسل ولم يمكن ارساله الى مصحح فيجب المبادرة حالاً لاستعمال الوسائل الهيجينية والطبية اللازمة والاعتناء بالمواد المغذية السهلة الهضم ، والامتناع عن المسكرات ، والسكن في الهواء النقي واتباع الوصايا والملاحظات المذكورة ، ومع كل ذلك انا نستوصو ونشتر على كل من اصاب بذلك الداء ان يلتجئ حالاً الى المستشفيات الخصوصية وذلك افضل له ورحمة باحيائه .

ومن المهم في معالجة المصابين بالتدرن استنشاق الهواء المتعش النقي والتعرض لنور الشمس بالممكن وان يأكلوا كمية وافية من الحليب الجيد والبيض وغيرهما من الاغذية السهلة الهضم وان يمتنعوا عن الاشغال الشاقة وكلما يزعمهم وان يحصلوا على الراحة البدنية والعقلية بالاضجاع قبل وبعد تناول الطعام في اوقاته الرئيسية . وللحصول على الفائدة الاولى يجب على المريض ان يعيش في الخلا بمعنى ان يقضي ما يتيسر له من ساعات النهار والليل في الهواء الطلق ولا كتساب النفع من هذه الوسطة بقتضي ان بعد مكاناً مخصوصاً في بقعة مناسبة محفوظاً من دخول ماء المطر اليه وان يحتفظ من الاقامة في مجاري الهواء ويتدثر باثواب دافئة مسترمة والمأوى المذكور يجب ان يكون متسعاً كافياً لسرير وكرسي طويل وخوان صغير ذا مناظر جميلة مستحبة وان يكون مريحاً منعشاً

وصايا عمومية للمصابين بالامراض الصدرية

الراحة اهم شيء في معالجة المرضى في الهواء الطلق اما الرياضة فمكول امرها بالطبيب فاذا اقام العليل خارجاً عليه ان يكون حاصلاً على ثياب غير ما يكون على بدنه كمعطف (باردسي) يتدثر بها عند شعوره بالبرد . والافوق الا ببق في الفضاء اذا شعر بالبرد فللطقس البارد عناية خاصة . كن دائماً فرحاً مبتهجاً املاً بالصحة ولا تلتف قواك بالغضب او الحقد والانفعالات النفسية وعش عيشة معتدلة . نم باكراً وانمض متأخراً ولا تتعاطى المشروبات الروحية مطلقاً ما لم يصفها لك الطبيب وامتنع عن التدخين ان امكنتك وقلل شرب القهوة والشاي . لا تبلمع المادة التي تنفثها بل اتلف كل ذرة بالبق في ورقة معدودة او قماش يمكن حرقه . واحذر من ان تلوث وجهك او شاربك او ملايسك بالبصاق . فاذا حدث ذلك عرضاً فامسل المحل الملتوث حالاً بالصابون والماء الحار والاحسن ان يحلق المصابون بداء الصدر شواربهم ولحاهم ويجب العناية الخصوصية عند المخاط والسعال بوضع

امام الفم وفتحني الانف قطعة من قماش يمكن احراقها . ويجب اغلاء كل شعار من الملبوسات ولوازم الفراش قبل غسلها كما وان الصحن والملاعق والفريكات التي يستعملها المصدرون يجب ان تغلى جيداً بعد كل طعام . أما تغطيتها بالماء الفاتر المذاب به قليل من الصابون او غيره من مذوب القلويات فهذا غير كاف ولا واف اما غسل واستنجم بدن المريض فمن الضروريات الواجبة ادباً والالزمة لازالة الاوساخ المتراكمة على الجلد من افرازات الجسم ومن الغبار المتراكم على سطح البدن ووجوب استعماله ظاهر لاعانة التنفس الجلدي بفتح مسامات الجلد ولتبع الاحتقانات الداخلية وانعاش القوى وقمع البثور الجلدية الا ان الماء الذي يستعمل لذلك يجب ان يكون نقياً نظيفاً خالياً من الاكدار والشوائب واما كون الماء المستعمل بارداً او حاراً فهذا يكون بحسب الفصل وارشادات الطبيب

الشعر النسائي

ليلى بعد ايها
او

قبل الدسور وبعده

قصيدة بشاره اخندي الحوري صاحب جريدة البرق التي انشدها في حفلة شمس البر
عشت فالعب بشعرها يا نسيم واضحكي في خدودها بانجوم
من ملاك في يردنيها مقيم جسد طاهر وروح كريم
ومحيًا فيه ترى الحسن حيا
سكب الله دمعته فاذا هي نفس ليلى بلطفها المتناهي
لا يباهي بحسنه متباهي ان ليلى - وذلك قول الاله -
صنع عيني والناس صنع يدباً
شعرها قطعة من الليل والحد قبلته شمس الضحى فتورد
وعلى صدرها متى تشهد موجة هزت الصغيرين في المهد
فاشراً بما كن تخوف شيئاً
ان مشيت فالقلوب تحت خطاها لا تبالي نعيمها من شقاها